THE RECOVERY KERNEL

საზღვრების სახელმძღვანელო

US Master | საბოლოო, კონსოლიდირებული ვერსია | მკაცრი, 1:1 სტრუქტურა.

Okay, I understand. Please provide the English text you want me to translate into Georgian. I will follow all your instructions precisely.

მიზანი. ეს ობიექტი ეხმარება ხელმძღვანელებს, რომ შეინარჩუნონ მკაფიო და ჯანსაღი საზღვრები Recovery Kernel-ის ოთახებში. ის განმარტავს, როგორ შეიძლება "სიმშვიდობა", "კომპეტენცია", "ფარგლები" და "პასუხისმგებლობა" იყოს მოხსენიებული, ადამიანების შეურცხვამულად, მათი პირადი ცხოვრების ზედმეტად გამოვლენისა ან ოთახში კონტროლირებადი გრძნობათა გამოხატვის გარდაუვალი აუცილებლობის თავიდან ასაცილებლად.

Pipeline note. The section order and section names are intentionally stable. Use these headings as parser anchors for translation, localization, and adjudication scripts.

[დაბლოკილი განყოფილების სტრუქტურა]

#	სექციის სათაური	პარსერის გასაღები.
1	რა არის საზღვარი?	რა არის საზღვარი?
2.	რატომ არის მნიშვნელოვანი საზღვრების დადგენა.	რატომ არის მნიშვნელოვანი საზღვრების დაცვა.
3.	რა საზღვრები შეიძლება მოიცავდეს?	რა საზღვრები შეიძლება მოიცავდეს?
4.	მომხელველი.	მომხელველი.
5	როგორ აღვივსოთ საზღვრების დარღვევა?	როგორ აღვივსოთ საზღვრების დარღვევა?
6.	როგორ უნდა გადმინათ?	როგორ ავაწყოთ ენის სწავლა?
7.	ინომუნალური ოთახი, ინდივიდუალური ოთახი.	ოთახი vs ინდივიდუალური.
8.	ზღვარი.	ლიმიტები.
9. თუ გრძნობთ, რომ თქვენი მდგომარეობა გაუმჯობესდება, მაგრამ მაინც გირჩევთ, დაგვიკავშირდეთ, რათა შეძლოთ სწორი მკურნალობის განხორციელება.	რა არ უნდა გააკეთოთ: * ნუ იყენებთ მედიკამენტებს, რომლებიც არ არის დაწერილი თქვენთვის ექიმის მიერ. * ნუ გამოიყენებთ სხვა ადამიანის მედიკამენტებს. * ნუ ჭამთ ანტაბუზ alkohols, სანემდებოების გამოყენებასთან ერთად. * ნუ ობიექტებთ მანქანას ან აკორძინებთ საშიშ მოწყობილობას,	რა არ უნდა გააკეთოთ.

#	სექციის სათაური	პარსერის გასაღები.
	სანემდებოების გამოყენებასთან ერთად. * თუ გრძნობთ, რომ თქვენი სუნთქვა არის ძალიან ნელი ან გაჩერებულია, სასწრაფო სამედიცინო დახმარებაა საჭირო. * თუ გონებას დაკარგავთ, სასწრაფო სამედიცინო დახმარებაა საჭირო. * თუ თქვენი ოჯახის წევრი ან მეგობარი იყენებს ნარკოტიკებს, დაეხმარეთ მათ, რომ მიიღონ βοήθεια.	

რა არის საზღვარი.

საზღვარი არ არის სასჯელი, მანძილი თავისთავად ან მტკიცებულება იმისა, რომ ვინმე რთულია. საზღვარი არის ფუნქციონალური კომუნიკაციის პირობა. ის აჩვენებს, სადაც რეალურად მდებარეობს თანხმობა, შესაძლებლობა, მასშტაბი და □□.

„Recovery Kernel“-ის ოთახებში, საზღვრები იცავს გულწრფელ მონაწილეობას. ისინი ადამიანებს აძლევენ საშუალებას, იყვნენ აქ და ახლა, საჭიროების შემთხვევაში, თავს არ მოკვდნენ, საკუთარ თავს არ გამოაჩვენონ ზედმეტი და არ შეთხზონ ისეთ თანხმობას, რომელსაც რეალურად არ გრძნობენ.

საზღვარი შეიძლება გამოითქმას მონაწილეზე, იყოს ხელმძღვანელის კონტროლში, იყოს შეხვედრის სტრუქტურაში ჩართული ან იყოს მთლიანად ოთახისთვის განსაზღვრული. მთავარი ის არ არის, რომ ყველას მოაშორებინოს ერთმანეთს. მთავარია, შესაძლებელი იყოს კომუნიკაცია, გარეშე რაიმე გაუგებრობა იმის შესახებ, თუ რა არის მისაღები, რა არა და რისი გაკეთება შეუძლიათ თითოეულ ადამიანს.

2. რატომ არის მნიშვნელოვანი საზღვრები.

საზღვრების გარეშე, ჯგუფები ხშირად იფანტваются, ზედმეტად გამოცხადდებიან, მოითხოვენ, ან ფარულად აძალებენ. ადამიანები შესაძლოა გადალახონ საკუთარი ზღვრები იმისათვის, რომ შეუდნენ ჯგუფში, გაიუმჯობესონ მდგომარეობა, თავიდან აირიყონ ჯგუფი, ან თავიდან აიცილონ არასასიამოვნო სიტუაცია.

როდესაც საზღვრები სუსტია, მონაწილეობა შეიძლება გონივრულად выглядеть იყოს ღია, თუმცა რეალურად არას□□სული. ადამიანებმა შესაძლოა გაუზიაროონ ის, რისი გაზიარებაც არ სურთ, მიიღონ კონტაქტი, რომელსაც ნამდვილად არ აქვთ სურვილი, აიღონ პასუხი იმ გრძნობებისთვის, რომლებიც მათთვის არ არის დამახასიათებელი, ანუ დარჩნენ მ silence იმიტომ, რომ "არა" თქმა გრძნობს ჯგუფის კულტურის დარღვევად.

კარგად განსაზღვრულმა საზღვრებმა იცავს წინააღმდეგობას. ისინი აძლევენ შესაძლებლობას რეალურ მონაწილეობას, არა ნაკლებ, არამედ უფრო მეტს. ოთახი, რომელსაც აქვს საზღვრები, შეიძლება შეიცავდეს სიხალისს, მწუხარებას, ინტენსივობას, იუმორს, უკმაყოფილებას და ჩუპას, გარეშე იმისა, რომ რომელიმე მათგანი გახდეს ვალდებულება.

რა საზღვრები შეიძლება მოიცავდეს?

საზღვრები შეიძლება ეხებოდეს შეხებას, დროს, ინფორმაციის გაზიარებას, ემოციურ სამუშაოს, რჩევების მოთხოვნას, შემდგომი კომუნიკაციის, კონფიდენციალურობის, ფიზიკურ სივრცეზე, მეტყველებაზე, ტემპს, საუბრის თემატიკაზე, სულიერ განწყობაზე და იმ მოლოდკს, რომ ვინმე ახსნა საკუთარი თავი უფრო მეტისთვის, ვიდრე რეალურად საჭიროა.

საზღვარი შეიძლება იყოს ის, რაც აზრიტყობინებას შეზღუდავს, ის, თუ რა ტიპის უკუკავშირია მისაღები, ის, რამდენ ხანს შეიძლება კონკრეტული თემა იყოს აქტიური, ან ის, თუ გულწრფელად თუ არა სურს კომუნიკაცია დასრულების შემდეგ.

საზღვრები ასევე შეიძლება იყოს სტრუქტურის ნაწილი. შეხვედრას შეიძლება ჰქონდეს გარკვეული წესები, რომლებიც ეხება კამათს, პირდაპირი რჩევების გაცემას, სამედიცინო განცხადებებს, კრიტიკულ სიტუაციებზე საუბარს, romantiul მიზნერებას, ნარკოტიკების შესახებ დეტალურ ინფორმაციას ან რაიმე სხვა, რაც შეხვედრას შესაძლოა გადაამოქროს აღდგენის პროცესიდან და მიგვიყვანოს კონტროლირებად მდგომარეობამდე.

4. ხელმძღვანელის როლი

მომხდარმა არ უნდა განიხილავდეს საზღვრებს, როგორც რეალურ სამუშაოზე უსიამოვნო შეფერხებებს. საზღვრები არის რეალური სამუშაოს ნაწილი. ისინი არის ერთ-ერთი მთავარი გზა, რომლის საშუალებითაც ოთახი იქმნება ისეთ გარემოდ, რომელიც ადამიანებს აძლევს მათთვის საჭირო ნდობას, რათა მონაწილეობდნენ, თავს არ დატოვებდნენ.

მოვალეობაა, მკაცრი საზღვრების დაწესება, უარის თქმისას შფარულობის თავიდან აცილება და ოთახში იმის გაგების ხელშეწყობა, რომ თანხმობა და სტრუქტურა ნდობას ზრდის, არამედ შეზღუდვას. საზღვარი არ უნდა იყოს დრამატული, რათა იქნეს პატივისცემული.

როდესაც საზღვარი წარმოიქმნება, შეაჩერეთ მოძრაობა. ნათლად დასახელეთ ის. დაიცავით ის, მაგრამ არ აიძულოთ ადამიანს, რომ იგი თავად დაი defending. შემდეგ, დაეხმარეთ ოთახს, რომ დაბრუნდეს ფუნქციონირებრივ ურთიერთობებში ახალი საზღვრის შიგნით. მიზანი არ არის საზღვრის გაქრობა. მიზანია, რომ ოთახმა კარგად მოერგოს მას.

როგორ აღვივსოთ საზღვრების დარღვევა?

საზღვრების დარღვევა ხშირად იწყება იმ მომენტამდე, სანამ ვინმემ "საზღვარი" სიტყვა არ გამოიყენოს. ყურადღიპად იყავით ადამიანებზე, რომლებიც საუბრობენ საკუთარ მზადყოფაზე უფრო სწრაფად, ძალიან სწრაფად ეთანხმებიან, იცინიან, როდესაც უხარშებიათ, გაყინვას განიცდიან, ზედმეტი ახსნა სურთ, "არა" თქმისგან თავს არიდებენ, საზღვრებისთვის ბოდიშს მოითხოვენ ან ასეთი კომპლიენტურობა გამოავლენენ, რაც ამოწურულად გრძნობთ, ვიდრე შეგნებულად.

გაითვალისწინეთ გარემოც. ზეწოლა შეიძლება გამოვლინდეს მუდმივ კითხვებად, რჩევებად, რომლებიც ზრუნვით არის შთამომენტილი, სულიერი ლექსიკის გამოყენებით, რომელიც გულმოდუნებას უწყობს ხელს, ან სახალხო ხუმრობებში, რომლებიც უნებურად ამცირებენ მოუწონებლობის შეგრძნებას. ასევე, ყურადღიანი იყავით ჯგუფის განწყობაზე, რადგან უარის თქმა შეიძლება გრძნობდეს როგორც არასწორი ქმედება.

ადამიანმა შესაძლოა ყოველთვის არ იცოდეს, როგორ უნდა თქვას: "ეს ძალიან ბევრია". ისინი ამას შესაძლოა გამოხატონ უწევრობით, შეკუმშვით, დაბნეულობით, მოულოდნელად კორექტული ქცევით ან ხმის ტონის ცვლილებით. ხელმძღვანელს უნდა მიიღოს ეს ნიშნები ინფორმაციად, არა როგორც გადასახვერვად საჭირო დაბრკოლებებად.

როგორ უნდა გამოიყენოთ ენა?

Boundary language should be plain, respectful, and specific. It does not need to be overexplained. Simple language is often the safest language because it gives the room a clear edge without inviting debate.

"ეს არ არის დამტკიცება."
"ჩვენი ინტერესი არ იკავშირდება უფრო დეტალურ ინფორმაციას."
"შეგიძლიათ გააგრძელოთ."
"გვიხდება ამაზე ნელა საუბარი."
"ეს თემა დღევანდელი განხილვის ფარგრს მიღმაა."
"გთხოვთ, არ განიხილავთ უყურადღებობას თანხმადობად."
"შეგიძლიათ დაასახელოთ ლიმიტი, მთლიანი ისტორიის ახსნა საჭირო არ არის."

მომხდარები ასევე შეუძლიათ, მთლიანად ჯგუფისთვის საზღვრების დაყენება: „აქ ჩვენ შევწყვიტავთ რჩევების გაცემას“. „ჩვენ არ მოვდივართ გრაფიკულ დეტალებზე“. „ეს

განისაზღვრება მხოლოდ ამ შეხვედრის ფარგმით“. „ეს მნიშვნელოვანია და მას უფრო ασφαλής გარემო სჭირდება, ვიდრე ჩვენ ახლა გვაქვს.“

კომპანიის ინფრასტრუქტურა, რომელიც მოიცავს ოთახებს და ინდივიდუალურ სივრცეებს, მნიშვნელოვან როლს თამაშობს თანამშრომლების პროდუქტიულობასა და კეთილდღეობაში.

* ოთახები:
  * კოლექტიური სამუშაო გარემო.
  * კომუნიკაციის ხელშეწყობა.
  * ზოგჯერ, ნაკლები კონფიდენციალურობა.
* ინდივიდუალური სივრცეები:
  * უფრო მეტი კონცენტრაცია და პირადი ფართი.
  * მცირე კომუნიკაცია სხვა თანამშრომლებთან.
  * ზოგჯერ, იზოლაციის შეგრძნება.

ზოგჯერ საზღვარი მხოლოდ ერთ ადამიანს ეკუთვნის. ზოგჯერ კი, მთელს ოთახს ესაჭიროება. მნიშვნელოვანია მათი სხვაობის ცოდნა. ინდივიდუალური საზღვრი იცავს ადამიანის თანხმობას, შესაძლებლობებს ან ღირსებას. ოთახის საზღვარი იცავს საერთო სივრცეს.

მომხდარმა უნდა იყოს رقابად, რომ დაიცვას ინდივიდის შეზღუდვა, არავის უწესებს იმას, რომ ამ პირს უნდა ახსნა ეს შეზღუდვა ჯგუფისთვის. ამ პირს არ χρειდება, რომ დაამტკიცოს, რომ ეს შეზღუდვა არის □□□□, სანამ ოთახი არ დაიხარჯება მას.

ჯგუფი ძალიან სწრაფად მოძრაობდეს, სკანდალიზმის ნიშნები აჩვენებდეს, რჩევების გაცემაზე გადასულიყო, კონფლიქტამდე მიგვიყვეს ან ერთის ისტორიას ყველა სხვა ადამიანისთვის დამუშავების მასალად გამოიყენებდეს, მაშინ საჭიროა ოთახის საზღვრის განსაზღვრა. ასეთ დროს, ხელმძღვანელს ეს საზღვარი უნდა აღნიშნოს როგორც სტრუქტურული საჭიროება, არა როგორც პირადი ნაკლი რომელიმე ადამიანში.

8. ლიმიტები.

საზღვარი არ გარანტირებს კომფორტს, შეთანხმებას ან სრულყოფილ ქცევას. ის ქმნის უფრო მკაფიო საზღვარს. ზოგჯერ ადამიანებს ეს საზღვა არ მოსწონთ. ეს არ ნიშნავს ავტომატურად, რომ ეს საზღვა არასწორია.

კითხვა ის არის, თუ გონიერია თუ არა ეს საზღვარი, მხარს უჭერს ინტეგრირებას, თანხმობას და ეფექტურ კომუნიკაციას. ჯანსაღი საზღვაო შესაძლოა გაანაწყენოს ვინმე, შეანელოს პროცესი ან შეაფერხოს ნაცნობი მოდელი. ეს უსიამოვნება შეიძლება იყოს სამუშაოს ნაწილი, თუკი კონტეინერი პატივმოყვარე და მკაფიო რჩება.

საზღვრები არ უნდა გამოიყენებოს სხვა ადამიანების ზედმეტად კონტროლისთვის, ყოველგვარი დისკომფორტის თავიდან ასაცილებლად, შეღავთებული მდგომარეობის დასჯისთვის ან პასუხისმგებლობისგან თავის არიდებისთვის. საზღვრი ყველაზე ძლიერია მაშინ, როდესაც ის კონკრეტულად აღწერს, რა არის საჭირო და გულწრფელად მიუთითებს, ვისი შესაძლებლობა, თანხმობა ან □□ობა იგულისხმება.

9. რისი გაკეთება არ არის საჭირო.

- ადამიანებს არ უნდათ იყოს დამცირებული იმის გამო, რომ მათ აქვთ გარკვეული შეზღუდვები.
- უზომოობის არიდება არ უნდა იყოს აღქმული, როგორც სიახლოება.
- გულწრფელობის სახელით არ უნდა იყოს ზეწოლა კონფიდენციალურობის დარღვევაზე.
- მსუბუქი "დიახ" არ უნდა იყოს უფრო ძლიერი, ვიდრე ნათელი "არა".
- არ აიძულოთ ადამიანებს, რომ დაიცვან საზღვარი, რათა ის □□რდული იყოს.
- არ გამოიყენოთ ჯგუფის წევრობა, როგორც ზეწოლის საშუალება ადამიანისთვის მისი შესაძლებლობების საზღვრებში.
- მორჩილება, ხუმრობა ან თანხმობა არ ითვლება როგორც ნებართვა.
- თუ ვინმეს პირადი საზღვარი გავლენას არ ახდენს საერთო სისტემაზე და უსაფრთხოების მიზნით განმარტებას არ საჭიროებს, მაშინ არ უნდა გადაიქცეს ჯგუფურ დებატებად.

ტრენერის სწრაფი გამოყენების ბარათი.

გთხოვთ, ტექსტს მომაწოდოთ.	პროგრამის წარმომადგენლის ენა
როდის გამოიყენოს	მონაწილე გამოიყინება, ზედმეტი ინფორმაცია აქვს, ითანხმდება ყველაფერზე, ჩანს, რომ არ არის დარწმუნებული; ჯგუფი მასგან მეტს ითხოვს, ვიდრე მან აშკარად შესთავაზა; შეხვედრა გადის დაგეგმილიდან; ან სტრუქტურას უფრო მკაფიო საზღვრები ესაჭიროება.
პირველი ნაბიჯი.	დააჩქარეთ ოთახი. აღნიშნეთ საზღვრული წნევა, არავის დაგებათ ბრალდებას. შეამცირეთ ერთმანეთის გადაკვრა. მისცეთ მონაწილეს უფლება, გააგრძელოს, მოითოვნა პაუზა ან შემოიფარგლოს იმით, რასაც გვიზიარებთ.
უკეთესი წინადადება.	შეგიძლიათ დაასახელოთ ლიმიტი, მთლიანი ისტორიის ახსნა არ არის საჭირო.
ოთახის განბრუნება.	„ჩვენ ვიქნებით თანხმობის, კონტექსტის და ერთდროულად ერთი ხმის მხარდამჭერები.“
დახურეთ ციკლი.	დაარქვით ახალი საზღვარი, დაადასტატეთ, რომ ოთახი შეიძლება გაგრძელდეს მის შიგნით, და გააგრძელეთ წინსვლა, ისე, რომ არ აიძულოთ ადამიანი დაიცვას ეს საზღვარი.

Version note: US Master generated as the canonical English source for downstream 40-language localization.